

広報

2022(令和4年)

# なかの2

No.203



特集: 人間ドックに行ってみよう

(JA長野厚生連 北信総合病院 健康管理部の皆さん)

ページ

03	特集 人間ドックに行ってみよう
09	コロナワクチンのお知らせ 第12弾
10	市県民税の申告は市役所へ
12	健康広場なかの
13	信州なかの日和 / 飼い犬の届け出はお済みですか? / 猫の講習会
14	国民年金は支えあい
16	生き生き!健康メモ / 保健だより
17	わくわくWork / シニア情報
18	子育て案内/わが家のアイドル
20	まちかどピックアップ
22	暮らしの情報掲示板
28	文化なかの
30	図書館だより
31	博物館だより
32	馬場直人選手を応援しよう! / 広報クイズ

※掲載している行事や講座などは、中止・延期することがあります。詳しくは市公式ホームページなどでご確認ください。

※「キラリ★中野のチカラ」、「夢」はお休みです。

## 今月の表紙



今月は人間ドックを特集します。ドックの必要性や注意事項、日帰りドック当日の流れなどを掲載していますので、今までに受けたことのない方も一度受診してみたいかたがでしょうか。

# Pick Up!

自分たちで守る。

地域を知り合いも増えて良かったよね

飲み会も減って、今までのイメージと変わってきたよね

自分たちのまちは

# 消防団員募集

地域を守る消防団は、災害活動をはじめ、応急救護の普及活動や災害に備える啓発活動など地域に密着した幅広い活動を行っています。また、災害現場などで、きめ細かな活動を行う女性消防団員の活躍も期待されています。

男女を問わず幅広い年齢層の皆さまの入団をお待ちしています。



問 申 消防課 ☎(22)3386

### 人口の動き

面積：112.18km<sup>2</sup>  
 人口：41,549人 (-9)  
 男：20,168人 (+2)  
 女：21,381人 (-11)  
 世帯数：16,011戸 (+10)  
**【2022年1月1日現在】**  
 ( )は前月比。  
 2015年国勢調査を基に推計。  
 (3月号から2020年国勢調査が基準となります)



### 中野市議会

○令和4年3月定例会の会期日程(予定)  
 3月1日(火)~3月18日(金)  
 ○市政一般質問  
 3月8日(火)、9日(水)、10日(木)

10言語翻訳・読み上げ機能で  
 広報なかのをもっと身近に。

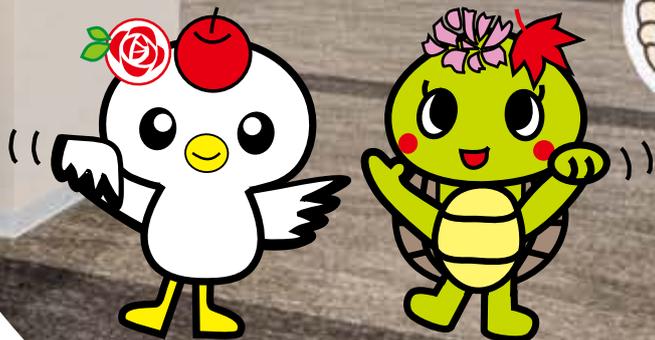
カタログ  
 ポケット





特集

# 人間ドックで 行ってみよう



「人間ドック」は病気を予防するため、自覚症状に関係なく定期的に身体各部位の精密検査を受け、普段気がつきにくい疾患や身体の異常、健康度などをチェックするものです。

「話には聞くけれど、どんなことをするのかよくわからない」

「様子がわからなくて不安だから、二の足を踏んでいる」

という方もいるのではないのでしょうか。

今月号では、人間ドックについて詳しくご紹介します。

上手に活用して、健康寿命を伸ばしましょう。

# 早期発見から早期治療へ

## 人間ドックが必要な理由



JA長野厚生連  
北信総合病院

健康管理部長・小児科医師

ふじわら みちお  
藤原 道雄 先生

「おえ大変だ！中野さんこの奥さんが突然倒れたそうだ。」

「えっ!?あんなに元気だったのに?おら昨日あいさつしたばかりかだでー!」

こんな話を耳にすることはありませんか?一見、「元氣そう」でも、実は目に見えない病気が潜んでいることがあります。

病気の早期発見や日常の健康への配慮は、皆さんの健康を維持するための大きな秘訣です。

### 「医療医学」と「予防医学」

病気の症状が出て、医者にかかり治療を受けるのは「医療医学」です。これに対し、自覚症状が出ないうちに、進行して命を奪うようながんなどを早期発見し、早期治療につなげることを目指すのが「予防医学」です。早期に発見できれば、治療で根治させることができます。また、病気を引き起こすかもしれない危険因子が見つければ、現在の生活習慣を改善するなど、毎日の暮らしの中で工夫・努力すべきことがしっかりと見えてきます。そのために必要なのが人間ドックです。

### 人間ドックが必要なわけ

会社に勤めている方は、労働安全衛生法に基づき、年に一回の定期健康診断が義務付けられています。主婦や自営業の方にも、法律に基づいて、自治体などの保険者が主催する健康診断を受けることができます。これら健診は内

容が限られていますので、体全体をチェックするには限界があります。

病気はある程度進行しないと自覚症状が現れません。特にがんは自覚症状が現れた段階では治療が極めて困難であると言わざるを得ません。

人間ドックは詳しい検査を多項目にわたりに行い、多くの病気の早期発見に効果があります。病気の経過を見たり、今後の治療の方針を決めたりするのに役立ちます。合併症を発症していないかも分かります。この点は、主治医(かかりつけ医師)の役に立つことですので、結果は必ず見てもらうことが重要です。

また、健診で異常がない方も、人間ドックで異常が見つかることがあります。今まで受けたことのない方も、ぜひ人間ドックを受診してみたいかがでしょうか。



国民健康保険加入者  
後期高齢者医療制度加入者の皆さまへ

## 人間ドック・がんドック 助成事業があります

市では、生活習慣病の早期発見および早期治療による健康保持増進を図るため、指定医療機関で人間ドック、がんドックを受けるときの費用の一部を助成しています。

### 対象者

- ①35歳～74歳の国民健康保険に加入している方(脳および肺検査、がんドックは40歳以上)
- ②75歳以上の後期高齢者医療制度に加入している方(65歳～74歳で一定の障がいのある方を含む)

### 助成額

日帰り人間ドック 20,300円  
一泊二日人間ドック 34,100円  
がんドック 34,100円

※年度内でいずれか1回限りとします。  
※北信総合病院での受診は、一部オプション検査の助成があります。

申し込み方法、指定医療機関など詳しくは健康カレンダーをご覧ください▶



人間ドックって、  
どんな様子？  
←次のページから  
ご紹介します。



## 人間ドックを受ける際の注意点

### (1) 普段の生活のまま検査を受ける

検査は試験ではありません。数日前から「にわか健康づくり」をしても評価はできません。ありのままの自分の姿を診てもらおうようにしましょう。だからといって、食事会や飲み会をやりすぎることは、健康に対する心構えの点でお勧めできません。

### (2) 病気治療中の方は必ず事前に伝える

すでに病気の治療を受けている方は、お薬手帳を持参しましょう。また、治療を受けている医師に「〇月〇日にドックを受けます」と伝えてください。検査によっては、その数日前から薬の服用を一時中止する場合があります。その判断は主治医でなければできません。

### (3) 検査前日の食事・飲み物の制限は必ず守る

食事が検査値に影響します。事前にドック前日の飲食の制限を確認してください。

### (4) 他施設での人間ドック結果表があれば持参する

受診の参考となります。

### (5) こういう場合は受診を控えましょう

人間ドックは病気の有無・診断を行うものであり、治療を伴うものではありません。治療が必要な場合はしかるべき医療機関(併設を含む)を紹介します。

特定の病状のみから病気診断を希望する場合、すでに病名が確定していて、その重要度を調べたいといった場合などにはお勧めできません。

## Column



80年以上前に日本で産声をあげた人間ドックを、最初に組織的に行ったのは、1954年(昭和29年)7月12日、国立東京第一病院(現在の国立国際医療研究センター)といわれています。次いで聖路加国際病院など、全国の病院や施設で人間ドックが創設されました。

ちなみに「ドック」は病院という意味もあるようですが、一般的には船を点検・修理するためのドック(dock)に由来するといわれています。

船が長い航海のあと点検・修理のためにドックに入るように、人間も定期的にドックに入る必要がある、という考えから生まれた言葉と思われます。

ぜひ人間ドック学会のホームページをご覧ください。ページ上方の目次バーの右端に「一般の皆さまへ」があり、さまざまな情報が掲載されています。



(出典:公益社団法人日本人間ドック学会)

# 北信総合病院の 日帰り人間ドックを 体験してみました

ドックに  
興味あります



体験するのは…  
政策情報課  
久保田 恭平 (29)

## スタート / 1

### 予約・準備

病院ホームページから予約状況の確認やドックの予約ができます(電話予約も可)。希望時期がある場合は早めに予約しましょう。申込後、健康調査票が送られてきます。内容を確認しましょう。



## 2

### 受付

救急棟3階健康管理センターの受付窓口にて、必要事項を記入した健康調査票を提出します。

お願ひします



## 14

### 内科診察・ 検査結果説明

医師の内科診察と、当日結果の出る検査結果の説明をします。

まだ若いけど  
油断しちゃ  
いけないよ



## 15

### 保健師による健康相談

検査結果を基に、日常生活見直しの相談や保健指導を受けることができます。

食生活を  
見直します



## 13

### 胃の検査

検査方法を選ぶことができます。

#### ①レントゲン検査

造影剤(バリウム)を飲んで、食道から胃、十二指腸までをX線画像で検査します。



すごい装置だ

#### ②胃カメラ検査

口または鼻からカメラを入れ、のど(咽頭・喉頭)から、食道・胃・十二指腸までを検査します。



## 12

### 胸部レントゲン検査

胸部に背後からX線を当て、肺や呼吸器の疾患の有無を調べます。



## 11

### 問診・血圧・腹囲測定

調査票を基に保健師による問診を行い、あわせて血圧と腹囲を測定します。

おなか  
引っ込めないで  
ください



### 5 採血

血液を採取してさまざまな異  
常を調べます。



採血は  
おまかせください

准看護師  
やまもと ようこ  
山本 洋子 さん



### 4 着替え

ドック服に着替えます。

ポケットが  
ついていて便利




### 3 検尿

受付で検尿用のコップを受け取  
り、トイレで採尿します。



### 6 身体計測

身長・体重・体脂肪率・視力を  
測定します。




### 7 眼底検査

目の奥を撮影し、視神経や血  
管・網膜を観察します。緑内障や  
白内障、動脈硬化などの状態が分  
かります。



臨床検査技師  
いしい ふみな  
石井 文菜 さん



### 8 聴力検査

低音域と高音域の音が聞こえ  
るか調べます。

音が鳴ったら  
手元のボタンを  
押します




### 9 腹部超音波検査

腹部に超音波  
装置をあて、肝  
臓・腎臓・胆のう・  
膵臓・脾臓などの  
臓器に異常がない  
か調べます。




### 10 心電図検査

心臓の動きを  
電氣的にとらえ、  
規則正しく血液  
を送り出すこと  
ができているか調  
べます。




## ゴール / 16

### 会計・昼食

会計終了後は、病院内のレ  
ストランで食事またはパン店  
でテイクアウトができます。

どっちも  
おいしそう




気になる部分を徹底的に調べたい  
方に、オプション検査(有料)がありま  
す。詳しくは病院ホームページをご覧  
ください。

#### オプション検査の一部をご紹介します

脳ドック	MR検査機で脳の疾患や血管の状態を調べます。
肺CT検査	胸部CT(X線断層撮影)で肺を輪切りに撮影して調べます。
膵臓MRI スクリーニング検査	腹部超音波検査では観察が困難なことがある膵臓の病気の早期発見に役立ちます。
マンモグラフィ検査 (乳房X線検査)	40歳以上の方を対象に、X線検査で乳がんの可能性を調べます。
甲状腺機能 超音波検査	超音波で甲状腺に異常がないか検査します。



受診後に郵送される検査結果を見て、健康状態を確認しましょう。

健康づくりを  
お手伝いします



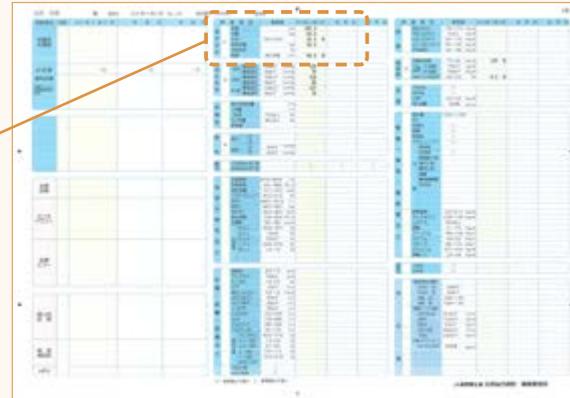
保健師  
たなか えり  
田中 絵理さん

人間ドック結果報告書

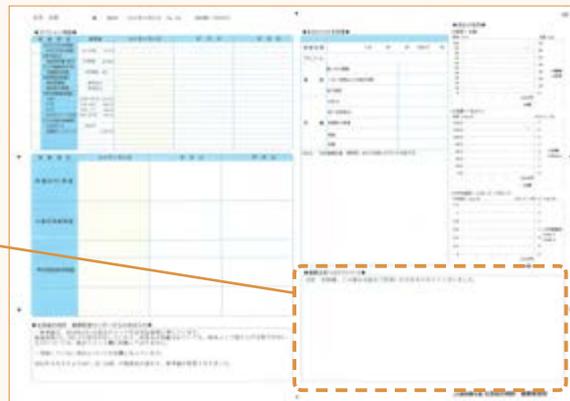
1枚目 ※各数値は一部を除きサンプルです。



2枚目



3枚目



保 保健師 受 ドック受診者

総合コメント

検査全体を通じて、精密検査や経過観察が必要な箇所が記載されています。

- 保 「要精密検査」や「要経過観察」の記載があった場合は、かかりつけ医を必ず受診してくださいね。
- 受 わかりました。

判定基準

状態によりA～Fに判定されます。

- A 今回の検査では、異常は認められませんでした。
- B 軽い異常がありますが、心配ありません。
- C 日常生活に注意して、定期検査が必要です。
- D 精密検査が必要です。
- E 治療が必要です。
- F 現在治療中で、引き続き主治医の指示に従いましょう。

検査項目

各数値が参考値を超えると「H」、下回ると「L」が記載されます。

検査項目	数値	2019年8月31日
身長	169.0	
体重	77.8	
BMI	27.2	H
血圧	62.8	
心拍数	27.7	
血糖	90.5	H

- 保 ちょっと体重が多めなので、運動を取り入れるなど、普段の生活の見直しを考えましょう。
- 受 がんばります。

健康生活へのアドバイス

病院からの健康に暮らすためのアドバイスを記載しています。

- 保 結果報告書を見てご不明な点があれば、お気軽にご相談ください。
- 受 ありがとうございます。

健康のために  
生活を見直そう



JA長野厚生連 北信総合病院

申問 健康管理センター

〒383-8505

西1丁目5番63号

☎0269(22)4838(直通)

北信病院HP



北信総合病院人間ドック  
お問い合わせ



宿泊先 渋温泉 太陽館 ヤマト屋

一泊二日ドックでは、より多くの項目を調べられます。宿泊は渋温泉の旅館でゆったりと過ごせます。

一泊二日ドックについて



# 新型コロナ ワクチン

お知らせ  
第12弾

## 接種

中野市新型コロナワクチン接種

コールセンター

0570-008-522

(平日 午前9時～午後5時)



※2022年1月28日時点の情報です

問 新型コロナウイルスワクチン接種推進室 ☎ (22)2111(内線 241)

### 追加接種(3回目)をさらに前倒します

新たな変異株の発生などの状況を踏まえ、市では、新型コロナワクチンの追加接種(3回目接種)について、接種スケジュールを見直し、できる限り前倒しで実施します。



#### ○ 接種間隔は6カ月経過後

2月以降、追加接種の対象となるすべての方の接種間隔を6カ月経過後とします。ただし、重症化リスクの高い高齢者を優先します。

#### ○ 接種スケジュール

対象者	接種時期
①医療従事者など	おおむね1月末までに完了 ※2月以降接種が可能となる方は可能な限り速やかに
②高齢者施設などの従事者	おおむね2月末までに完了 ※3月以降接種が可能となる方は可能な限り速やかに
③高齢者施設などの入所者	おおむね2月末までに完了 ※3月以降接種が可能となる方は可能な限り速やかに
④上記以外の高齢者(65歳以上)	2月以降、6カ月経過後から可能な限り速やかに ※2月末まで高齢者接種が優先
⑤一般の方(64歳以下)	2月以降、6カ月経過後から可能な限り速やかに ※2月末まで高齢者接種が優先

#### ○ 接種券の発送時期

接種の前倒しに伴い、接種券をまとめて発送する場合があります。一時的にコールセンターが混雑することが予想されます。可能な方は24時間予約が可能な予約サイトの利用をご検討ください。

予約HP



2回目接種日(2021年)	3回目接種券 発送時期(目安)	発送通数
5/1～7/31	高齢者…発送済 64歳以下…2/2～2/4	約10,700 約600
8/1～8/15	2/8～2/10	約2,300
8/16～9/12	2/21～2/24	約5,900
9/13以降	2月下旬以降	約13,300 (一週間ごとに発送)

#### ○ 接種体制の見直し

市では、集団接種会場での接種回数を増やすとともに、接種会場の追加を検討しています。詳細は決まり次第、市公式ホームページなどでお知らせいたします。

#### ○ 県が設置する集団接種会場のご案内

県では、2月を「ワクチン接種推進月間」とし、市町村の前倒し接種を支援するため、10広域に集団接種会場を設置しました。長野市以北では、県飯山庁舎(飯山市)、ホテルメトロポリタン長野(長野市)が会場となっています。

接種の前倒しに伴い、市の接種会場だけでは必要な接種枠の確保が難しいため、追加接種を希望される方は、県の集団接種会場での接種もご検討ください。詳しくは県ホームページをご覧ください。

長野県HP



#### 長野県からのメッセージ

～県民の皆さまへ～

新型コロナワクチン追加(3回目)接種を希望される方は、「その時接種できるワクチンで、できるだけ速やかな接種」のご検討をお願いします。

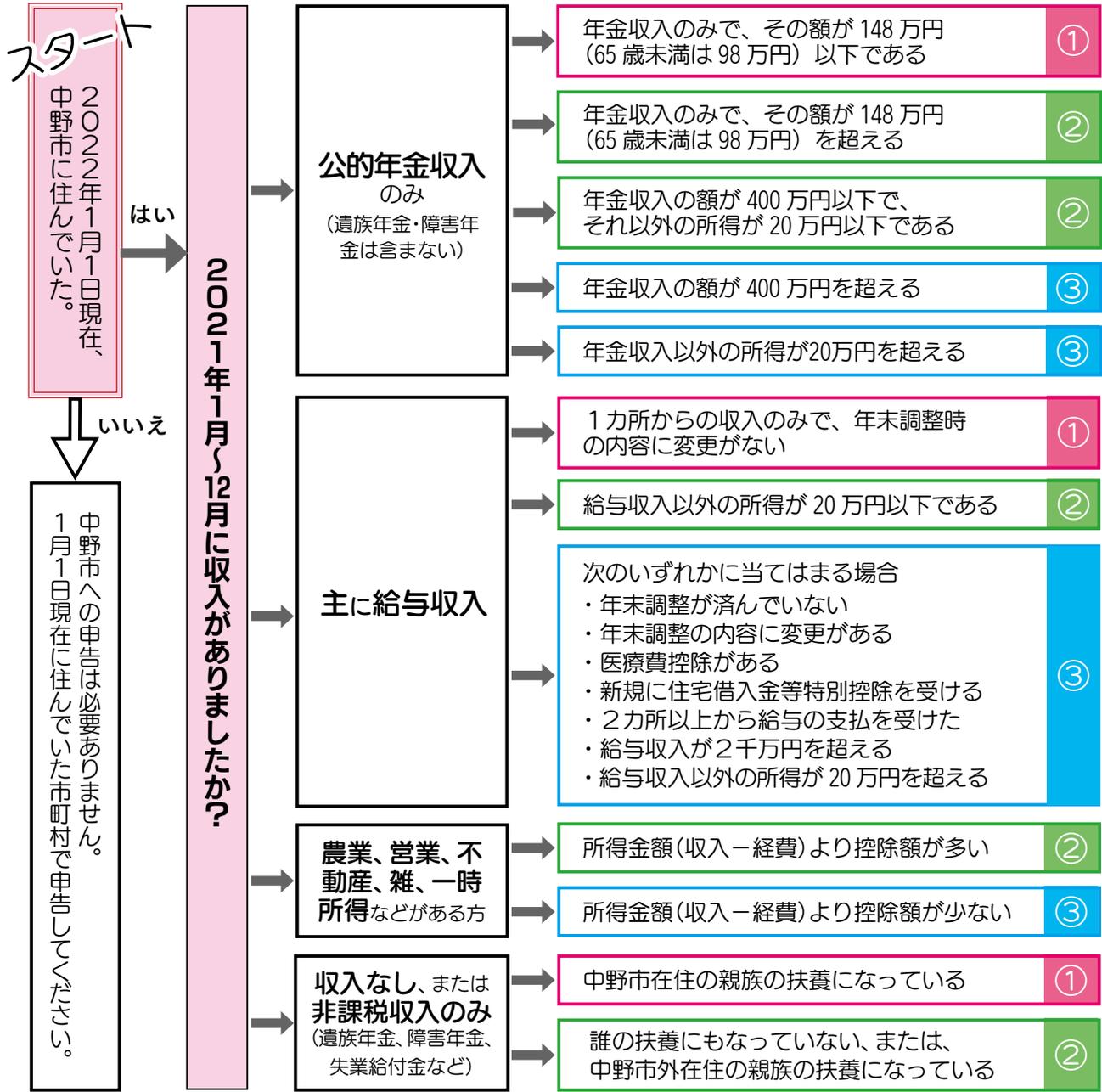
- ・新型コロナワクチンの効果は時間の経過とともに低下し、主に感染の予防効果が下がることが報告されています。
- ・高齢者の方においては、重症化予防効果も下がることが示唆されています。
- ・追加接種は、低下した感染予防効果や、重症化予防効果などを高める効果があることが報告されています。また、県内でのオミクロン株のまん延やブレイクスルー感染の懸念から、できる限り速やかな接種が大切です。
- ・追加接種に使用するワクチンは、初回(1、2回目)接種のワクチンにかかわらず、モデルナまたはファイザーのワクチンを使用することとされています。いずれのワクチンも効果や安全性に大きな差はありません。
- ・接種券が手元に届きましたら、その時予約できるワクチンで、できるだけ速やかな接種のご検討をお願いいたします。

# 4

## 申告は必要？

フローチャートで確認しましょう！

下記の表は申告の有無を簡易に判断するフローチャートです。不明な点はお問い合わせください。



### ① 市・県民税の申告、所得税の確定申告の必要はありません

※2022年度の市・県民税は給与支払報告書、公的年金支払報告書に基づいて計算されます。

### ② 市・県民税の申告をする必要があります ※所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。

### 所得税の確定申告をする必要があります

確定申告会場：信濃中野税務署 期日：3月15日(火)まで ※土・日・祝日は除く  
受付時間：午前8時30分～午後4時(相談開始は午前9時から)

③

### 入場整理券が必要です

混雑緩和のため、税務署での確定申告には入場整理券が必要となります。配布状況に応じて午後4時前であっても受付を終了することがあります。(詳しくは国税庁HPでご確認ください)

国税庁HP



# 市・県民税の申告は市役所へ

問 市・県民税…税務課 課税係 ☎(22) 2 1 1 1 (内線225) 所得税など…信濃中野税務署 ☎(22) 3 1 5 1

## 1 申告相談会

市・県民税は、個人の申告に基づき、2021年中の所得に対して、22年度に課税される税金です。右記の日程で申告相談を行いますので、**電話で予約いただいた上**お越しください。

※予約のない場合は受付できないことがあります。

予約専用電話

☎ 0269(38)1300

受付期間 3月14日(月)まで  
(土・日・祝日を除く)

受付時間 午前8時30分～  
午後5時15分

2/21(月) 中:平野 豊:豊津	2/22(火) 中:高丘 豊:豊津	2/16(水) 中:中野 豊:上今井	2/17(木) 中:日野 豊:上今井	2/18(金) 中:延徳 豊:豊津
2/28(月) 中:科野 豊:永田	3/1(火) 中:倭	3/2(水) 中:還付申告	2/24(木) 中:長丘 豊:永田	2/25(金) 中:平岡 豊:永田
3/7(月) 中:延徳	3/8(火) 中:平野	3/9(水) 中:高丘	3/10(木) 中:長丘	3/11(金) 中:平岡
3/14(月) 中:科野	3/15(火) 中:倭	ご自宅のパソコンやスマートフォンからもe-TAXによる確定申告ができますのでご利用ください。		

【相談受付時間】午前8時30分～午後4時(相談開始は午前9時から)

【相談会場】中野会場(中):市役所2階 多目的サロンホール  
豊田会場(豊):豊田支所1階フロア

※午後4時前でも相談を終了する場合があります。  
※混雑を避けるため、予約指定日にお越しください。  
※税務課窓口での相談はできません。相談会場にお越しください。

## 2 集計は事前に済ませてください

- ・営業、農業、不動産所得がある方で「**収支内訳書**」を提出する方は、事前に集計をしてきてください。
  - ・「**医療費控除**」は医療を受けた方それぞれで医療機関、薬局ごとに集計してください。
- ※不明な点などがあり全部を記入できない場合でも、必ず上記の集計は済ませておいてください。

3密・  
混雑回避

**郵送でも提出できます**

3月15日(火)までに、記入した「市・県民税申告書(電話番号を必ずご記入ください)」や「各種証明書」などを税務課あてに郵送してください。なお、市役所総合案内、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションに設置してある投函箱で提出することもできます。

## 3 申告に必要なもの

- 市・県民税申告書  
2020年度に市・県民税の申告をした方などに送付しました。(申告書が届いた全ての方に申告義務があるとは限りません)申告書は市役所税務課・豊田支所の窓口でも配布しています。
- 所得を明らかにできるもの(給与や公的年金の源泉徴収票、報酬などの支払調書)
- 収入や必要経費を記入した収支内訳書(営業・農業・不動産所得がある場合)
- マイナンバー(個人番号)確認書類と本人確認書類(運転免許証など)
- 社会保険料などの支払額が分かるもの(国民年金保険料、生命保険料控除証明書など)
- 医療費控除を受ける方は、医療費の領収書など
- 障害者控除を受ける方は、障害者手帳など
- 申告者の金融機関口座が分かるもの(還付申告の場合)
- 利用者識別番号の分かるもの(確定申告の場合のみ)



# わたしたちは保健補導員です

健康広場「なかの」

問 健康づくり課 ☎ (22)2111(内線 242)



健康づくり課 保健師  
渡邊あかり

保健補導員は市内各地区から選出された地区の代表者として学習活動（研修会など）と保健活動（各種健（検）診への協力や健（検）診受診の勧めなど）を行い、地域の健康づくりの担い手として活動しています。

長野県の保健補導員は、戦時下の困難な生活と戦いながら、住民の命を守るために孤軍奮闘する保健師の活動を、地域の主婦たちが手伝うことから生まれた自主的組織です。現在は区の役員として区長から推薦され、約480人の保健補導員が地域の健康づくりに貢献しています。

## 保健補導員の活動を紹介します



中野市保健補導員会  
会長 佐野幸代さん

地区での健（検）診のお手伝いもしています。ピンクのエプロンが目印です。

### 保健活動

市の健康診断やがん検診の検診票は私たちがお届けしています。



中野市保健補導員会  
理事 市川和子さん



保健補導員会では多くの研修があります。ポールウォーキングの講座やバランスのよい食事について学べる講座などがあり、さまざまな研修で知識が深められます。

### 学習活動

地区ごとに研修を企画することもあります。自分たちの興味のあることを学べるので楽しく研修が受けられます。



## 保健補導員活動を通じて



健（検）診を受ける方が少なくなっていることを実感しました。手軽に受けられる身近なものなので、自分や家族の健康を守るためにも、積極的に活用してほしいです。

保健補導員になったことで、健康について考えることが身近になりました。ノルディックウォーキングなど今後も継続したい経験がたくさんできました。



やってみよう『のびのび健康体操』  
保健補導員会では『のびのび健康体操』を広めています！

中野市地域おこし協力隊がゆく!

# 信州ながの日和

File: 37



市の農業を発信するため、たぐいま修行中です!

今月の協力隊員 山下和貴 隊員  
 農業振興課 ☎ 22-2111

## 就農へ向け、一步一步着実に!

昨年4月に着任してから早くも10カ月が経過。想像以上の積雪と寒さに驚く日々が続いていますが周囲の皆さまのおかげで充実した日々を過ごしています。

任期終了後の中野市での新規就農を目指し、現在は先輩農家の方々や、中野市に移住して新規就農されたの方々のもとで、さまざまな農業体験をさせていただいています。昨年はリンゴやブドウに関する作業を教えていただいたり、田植えや稲刈り時期に実際に農業機械に乗車させていただいたりと非常に大きな体験をしました。

今後もさまざまな農業活動を体験、勉強しながらスキルアップに努めるとともに、協力隊としてさらなる中野市の魅力発信、農業活動の情報発信を行いたいと思います。

1 田植え機に初乗車しました! 2 種なしブドウを作るためのジベレリン処理。 3 先輩農家さんの指導に感謝です。



1



2



3

## 猫の講習会

問申 長野県動物愛護会 ☎ 0269 (62) 6035



猫の本能や習性などを知ることにより、猫との関わり方を学んでみませんか。

猫を飼っている方、これから飼おうとしている方など、どなたでもお気軽にご参加いただけます。

期日 2月26日(土)

時間 午後1時30分から(2時間程度)

会場 中央公民館

定員 50人

参加料 無料

申込期限 2月25日(金)



## 飼い犬の届け出はお済みですか?

問 環境課 ☎ (22) 2111 (内線 458)

飼い犬の登録と狂犬病予防注射は、法律で義務付けられています。中野市で犬を飼い始めた場合は、環境課または地域振興課で登録手続きを行ってください。

また、3月に狂犬病予防注射の案内を発送しますので、犬が亡くなっている場合や住所、飼い主が変わった場合、市内に転入した場合は早めに届出をお願いします。



正しく理解して将来に備えましょう。

# 支えあい

また、万が一、けがや病気で障がいが残ったときには「障害基礎年金」、一家の働き手が亡くなったときには「遺族基礎年金」など、さまざまな生活の場面を保障します。

## 納付が難しい場合

### <国民年金保険料免除・納付猶予制度>

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業などの理由がある場合、申請により保険料の納付が全額免除または一部免除、納付猶予となります。

失業による特例免除を希望の方は、離職票または雇用保険受給資格者証をお持ちください。

免除が承認された場合、追納をしないと将来の年金額は減額になります。

### <学生納付特例>

学生で、本人の前年所得が一定以下の場合、申請により保険料の納付が猶予される制度です。申請には学生証のコピー（両面）または在学証明書（原本）が必要です。必ず添付してください。

猶予制度のため、将来の年金額には反映されません。

国民年金保険料免除・納付猶予制度、学生納付特例は前年の所得をもとに、日本年金機構で審査します。希望の結果にならないこともあります。ご了承ください。

現在、新型コロナウイルスの影響により収入が減少し、保険料納付が難しい方が対象となる新型コロナ臨時特例免除の申請も受け付けています。

お気軽に  
ご相談ください



日本年金機構  
キャラクター

「前払いが便利でお得」

前納が  
おすすめ



国民年金には、まとめて前払いすることで保険料が割引になる前納制度があります。前納には4月から始まる「6カ月前納」「1年前納」「2年前納」と、10月から始まる「6カ月前納」があります。

口座振替、クレジットカード納付の4月からの前納の申込期限は2月末までとなっています。ご希望の方は、年金手帳・クレジットカードまたは通帳・金融機関届出印を持参の上、お申込みください。

※期限を過ぎての申し込みは受け付けできませんので、早めにお申し込みください。

### 口座振替で2年前払いすると…

現金で毎月納付

398,400円

R 3年度保険料  
199,320円  
R 4年度保険料  
199,080円

口座振替で2年前納

382,550円

R 3年度保険料  
R 4年度保険料

15,850円の割引!

\*保険料は毎年度変わります。記載の国民年金保険料は令和3年度のもので。

## 各種お問合せ・お申し込み

### 国民年金（基礎年金）

に関するお手続き、ご相談

○市民課 国保年金係

☎ (22) 2111 (内線 237)

### 年金制度全般

に関するお手続き・ご相談

○長野南年金事務所

(長野市中御所 126-10)

☎ 026 (227) 1284

8:30 ~ 17:15

(土・日・祝日除く)

※相談は事前にご予約が必要です。

# 国民年金は

**国**民年金は、国が運営する公的年金です。終身年金なので、受給開始から生涯にわたって老齢基礎年金を受け取ることができ、老後の安定した収入を確保することができます。

## 年金の加入者

日本国内に住む20歳以上60歳未満の全ての方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。国民年金の加入者のことを被保険者といい、職業などにより次の3種類に分かれています。



区分	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
加入者	第2号被保険者、第3号被保険者以外の方 (自営業者、学生等)	会社員、公務員など厚生年金加入者	第2号被保険者に扶養されている配偶者 ※扶養されている子は含みません
納付方法	ご自身で納付が必要 <b>月額 16,590 円</b> (令和4年度) ※保険料は毎年変わります	給料から天引きされた本人負担分と事業主負担分を合わせて勤め先が納付	納付の必要なし ※配偶者(第2号被保険者)の加入している年金制度が負担します
手続き先	市民課・豊田支所地域振興課または長野南年金事務所	勤務先	配偶者の勤務先

## 納付方法

**納付書払い** 日本年金機構から送付された納付書により金融機関・ゆうちょ銀行・コンビニエンスストアで納付することができます。

**口座振替** 希望の口座から自動的に引き落とされます。通帳、金融機関届出印、基礎年金番号がわかるもの(年金手帳や納付書)をお持ちの上、お申し込みください。

※引き落とし開始までに約1~2カ月程度かかります。

**クレジットカード** 引き落としを希望されるクレジットカード、基礎年金番号がわかるものをお持ちの上、お申し込みください。

※クレジットカード払い開始までに2カ月程度かかります。

## 納付期限

期限は納付対象月の翌月末です。

納付期限を経過した場合でも、**期限から2年間は納付書で保険料を納めることができます。**

納付期限までに納めるか、免除などの申請手続きをしないと、けがや病気で障がいが残ったときや一家の働き手が亡くなったときに、障害年金や遺族年金が受給できない場合がありますので、ご注意ください。



# ヒートショック



入浴中に亡くなる方は全国で年間約1万4,000人といわれています。  
その原因の多くはヒートショックである可能性があり、特に冬季は注意が必要です。

**ヒートショックとは...** 暖かい部屋から寒いトイレや脱衣所、お風呂場へ移動し、その後入浴や暖かい部屋へ移動することで急激な温度変化が起こり体がダメージを受けることをいいます。これにより心臓や脳の血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす可能性があります。



## 予防のための6つの工夫



### 1 浴室・脱衣所を温めておく

お湯はりの際に湯船のふたを開けておく  
脱衣所に暖房器具を用意する

### 2 入浴前後に水分補給

脱水になると血栓ができやすくなるので予防のため水分補給する

### 3 家族で声掛け

入浴前に声掛けを行い、安全を確認する

### 4 入浴前かけ湯を

手足にかけ湯をし、お湯の温度に慣れてからゆっくりと入る

### 5 長湯をしない

湯船に浸かる時間は **10分** 以内がおすすめ

### 6 湯温はぬるめに

お湯の温度は **41度** 以下にする

問申 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

### 風しん抗体検査・予防接種

対象になっている方にはクーポン券を送付しています。

あなた自身と、これから生まれてくる子供たちを守るために、まだ抗体検査と予防接種を受けていない方は、ぜひ受けましょう。

クーポン券の再発行を希望される場合は、健康づくり課までご連絡ください。

#### 対象者

昭和37年4月2日～  
54年4月1日生まれの男性



### 健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

相談日 毎週水曜日

時間 午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

### こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます。

期日 2月24日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

### 献血のお知らせ

期日 2月24日(木)

時間 午後1時～4時

会場 中野市役所1階  
市民ラウンジ

持ち物 献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの





「いいレンズを作るためには原料素材から」という方針のもと、ガラス素材から、素材加工、研磨、組み立てまで自社で行っています。また、素材や製品の企画・設計から生産まで中野市を中心とした北信地域で行い、スピーディーな供給力と優れたコストパフォーマンスを誇っています。最高品質のモノづくりで、お客様の100%の満足を目指しています。

**特徴や魅力を教えてください!**

**どんな企業ですか?**  
高性能デジタルカメラや、高性能プロジェクト、宇宙でも使用されるレンズづくりに取り組んでいる企業です。



今回お伺いしたのは

**COSINA** 株式会社  
コシナ



所在地: 吉田1081  
電話番号: 0269(22)5100  
代表者: 代表取締役社長 小林 博文  
従業員数: [市内事業所] 354人  
(2022年1月現在) [全社] 462人  
業種: 交換レンズ、光学機器の企画・設計から生産・販売



## わくわくWorker

4年目も頑張ります!!



七瀬事業所 製造二課 徳永 未来さん  
(安源寺・入社4年目)

プロジェクターに内蔵されるレンズの組み立てをしています。ただ組み立てをするというわけではなく、汚れやごみなどが入っていないかを確認しています。この作業ができるようになったのは、先輩方が時間をかけて教えてくれたおかげです。これからも先輩から良いところを学びながら、作業を効率よくできるようにしていきたいです。

### とある仕事の日のスケジュール



ジャンニーズのカメラが大好きです!



## 行ってみよう! やってみよう! シニア情報

65歳以上の方を対象に各種健康講座を開催します。参加費は無料で、さんさん講座以外は申し込みが必要です。体調確認、手指消毒、マスクの着用など、感染防止対策をお願いします。

問申 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366・389)

### さんさん講座

音楽、体操、健康などのいろいろなテーマで講座を開催します。お気軽にご参加ください。

#### 開催日・内容

- ① 2月24日(木)  
知ろう! 深めよう! 認知症への理解  
～認知症サポーター養成講座～
- ② 3月9日(水)  
音楽で心身ともに健康に♪

時間 午前10時～11時30分  
会場 中央公民館3階 講堂

### みんなであっちょ? 体操出前講座

自主運動グループの活動をサポートします。詳しくはお問い合わせください。

#### ① 体験講座(回数: 年4回)

月に1回程度の活動する団体に、効果的な体操や脳トレなどを体験してもらい、継続できるようサポートします。

#### ② グループ支援(回数: 年2回)

体験講座の修了者や運動の自主グループへ講師を派遣し活動をサポートします。

### 支え合いの地域大交流会 2021

地域で活躍されている方々の支え合いについてお話してみませんか?

開催日時 3月5日(土) 午後1時30分～3時30分  
会場 中央公民館3階 講堂  
定員 50人 申込期限 3月4日(金)



# 子育て案内

問 健康づくり課 ☎ (22) 2111(内線388)



## 教室など

### 育児教室

会場/3月9日(水) 中央公民館  
3月24日(木) 中野保健センター  
持ち物/フェイスタオル

期日・時間	対象児・内容
3月9日(水) 午後1時15分 ～3時30分	8～10カ月児 赤ちゃんの歯の健康(歯科医師のお話)、離乳食の話、試食(保護者のみ)
3月24日(木) 午前10時～ 11時30分	4～6カ月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ、離乳食の話、試食(保護者のみ)

※3日前までに予約が必要です。

### マタニティクラス

会場/2月7日(月) 中央公民館  
3月7日(月) 中野保健センター  
持ち物/筆記用具、母子健康手帳

期日・時間	内容
2月7日(月) 午後1時15分 ～3時	親と子の歯の健康(歯科医師のお話)、母乳栄養と乳房管理、育児体験、お父さんの妊婦体験、個別相談
3月7日(月) 午前9時30分 ～11時30分	出産・子育ての制度とサービスの紹介、妊婦体験、沐浴についてお父さんの妊婦体験、個別相談

※3日前までに予約が必要です。



## 予防接種

### 日程

会場/中野保健センター  
持ち物/母子健康手帳、予約票、バスタオル

ワクチン名	日程	受付時間
B C G	2月22日(火) 3月8日(火)	午後1時 ～1時30分

※3日前までに予約が必要です。

おしえて!子育てミニ情報



おむつ外しは子どもとの「絆」をつくるチャンス!

育児の中で親子が共同作業する場面はいろいろありますが、おむつ外しも1対1で向き合える親子の絆を作る機会です。オムツが外れる年齢は子どもによってさまざまですが、子どもや家庭の状況に合った時期に無理なく進めていきましょう。



## 健診

### 乳幼児健康診査

受付時間/(3歳児健診)  
午後0時30分～1時  
(3歳児健診以外)  
午後0時45分～1時15分  
会場/中野保健センター  
持ち物/母子健康手帳、おたずね票、おむつ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	2月15日(火)	2021年10月生
7カ月児健診	2月16日(水)	2021年6月生
1歳6カ月児健診	2月18日(金)	2020年7月生
2歳児健診	2月14日(月)	2020年1月生
3歳児健診	2月17日(木)	2019年1月生



失敗して当たり前!  
絶対に叱らずとにかく…褒める!!

オムツ外しの大原則は「叱らない」こと。失敗しても決して叱らず、「おしっこ出てよかったね」とほめてあげましょう。

そして、トイレでおしっこができた後は、大げさなく褒めてあげましょう。

保健師の子育て相談	期日 3月14日(月)	時間 午前10時～11時	会場 りんごっこ	☎0269(22)2259
子ども電話相談	☎0269(23)3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)		
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～翌日午前8時		
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026(219)2413			



## 子育て支援センター 3月の行事予定

子育て支援センターでは、0歳から就学前までのお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。  
※2月の行事は全て中止となりました。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター (さくらんぼ)	3月1日(火) 午前10時～	就労相談 お気軽にご相談ください
	3月4日(金) 午前10時30分～	ストリートダンス 親子でストレッチとダンス
中央子育て支援センター (りんごっこ)	3月9日(水) 午前10時30分～	親子ダンス ふれあい遊びとストレッチ
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	3月10日(木) 午前11時～	絵本読み聞かせ 中野子どもの本研究会の皆さんのお話☆
ひよこ保育園 子育て支援センター (たまご)	3月11日(金) 午前10時15分～	ありがとう会 年長児とふれあい遊び

！まん延防止等重点措置適用中の利用について  
さくらんぼ、りんごっこ、うさぎっ子の利用は**予約が必要**です。人数・利用時間の制限を設けるとともに、感染防止対策を徹底した上で開館します。たまごは電話相談のみ行います。

いろんなイベント  
たのしいね



▲絵本の中の「おべんとう」。おいしい物みつけた!(うさぎっ子)

▶「やまびよカラーズ」コンサート。楽器の音色♪とってもステキ(うさぎっ子)



### 開館時間など

・午前8時30分～午後5時

※開館時間は感染警戒レベルに応じて変更になります。

感染警戒レベル2以上の場合は午前9時～午後4時30分

○「たまご」は午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分

・左記行事の日の午前中の利用は「完全予約制」です。

(まん延防止等重点措置適用期間は行事に関わらず予約が必要です)

・感染状況により行事を中止する場合があります。

### 問い合わせ・予約先

さくらんぼ ☎月・日・祝日 ☎(22) 6622

りんごっこ ☎火・日・祝日 ☎(22) 2259

うさぎっ子 ☎水・日・祝日 ☎(38) 1638

たまご ☎土・日・祝日 ☎(22) 6292



支援センター

## わが家のアイドル☆

市内在住の小学校就学前のお子さんの写真を募集します。①お名前(ふりがな)②生年月日③性別④応募者のお名前⑤住所⑥電話番号⑦メッセージ(30字以内)を記入して、写真データを添付の上、2月17日(木)までにEメールまたは下記のQRコードリンク先からご応募ください。

応募フォーム



庶務課 ☎(22)2111(内線212)  
✉ koho@city.nakano.nagano.jp



増子 葉月ちゃん(2歳) 智大くん(2カ月)  
2人仲良く、元気に大きくなってね!



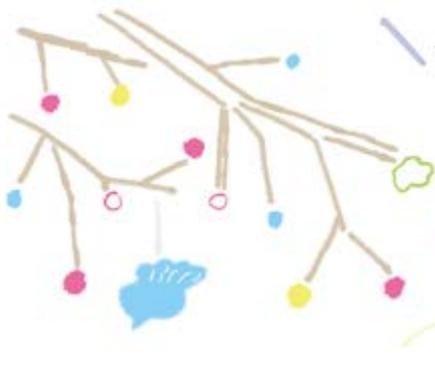
田中 隆稀くん(3カ月) 田中 天慎くん(4カ月)  
これから仲良くいっぱい一緒に遊ぼうね★



和田 紬ちゃん(2カ月)  
お兄ちゃん猫のもずくと大の仲良し☆  
心の優しい子に育ってね!!

注目のできごとを写真でレポート

# まちかど トピックス



1/13

装いを新たに  
もみじ荘リニューアルオープン



2021年6月から改装工事のため閉館していた温泉施設「豊田温泉公園もみじ荘」がリニューアルオープンし、新たに青空風呂(露天風呂)、サウナを設置し、施設内の段差を解消するなど、より多くの方に親しんでいただける施設となりました。



1年のスタート!  
新春走り初め



「第17回中野市新春走り初め大会」を2年ぶりに開催しました。  
当日は子どもから大人まで121人が参加。豊田故郷太鼓の勇壮な演奏が鳴り響く中、豊田文化センター前を発着点とする約1.6kmのコースを元気よく駆け抜け、1年の健康を祈りました。





東町区



西条区



西江部区

1/上旬

小正月の伝統行事  
どんど焼き

無病息災や五穀豊穰などを祈願する小正月の伝統行事「どんど焼き」が市内各所で行われました。  
しめ縄や門松、だるまなどを飾ったやぐらに火がつけられ、瞬く間に炎が高く燃え上がると、集まった皆さんから大きな歓声が上がっていました。

1年間、風邪をひかないようにお願いしました。外は寒かったけど、火にあたらたら、とても温かったです。

西条区のだんど焼きに参加  
關 綾介くん



1/7

SBCラジオ特別番組  
「麻衣のミュージック  
ランデブー」収録

中野市音楽親善アンバサダー麻衣さんによるラジオ番組の収録が、豊田文化センターで行われました。  
収録にはミュージカル俳優の岡幸二郎さんやチェリストの宮田大さん、ピアニストの山中惇史さんも参加。トークを交えながら「おくりびと」のテーマなど6曲を演奏しました。  
番組は2月12日(土)午後1時からSBCラジオで放送される予定です。



1/9

無事故・無火災を願って  
消防団出初式

新春恒例となる消防団出初式。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、パレード参加者を減らし、はしご乗りを行わないなど規模を縮小しての開催となりました。  
式典では、功績のあった団員や無火災期間を達成した分団などへの表彰が行われました。



# 暮らいの 情報掲示板

## ○2・3月イベントカレンダー

■ イベント ■ スポーツ ■ アート ■ その他  
 会 会場 期 期間

2/23 (水)	■ 2021記念館 童謡・唱歌を楽しむ会 会 中山晋平記念館 ※詳細は26ページをご覧ください
2/26 (土)	■ 婚活スキルアップセミナー 会 中野地域職業訓練センター <b>Pick up イベント②</b>
3/3 (木)	■ 夢さちつるしかざり展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 3月13日(日)まで
3/6 (日)	■ あなたも手前味噌を作ってみませんか？ 会 豊田人権センター <b>Pick up イベント③</b>
3/13 (日)	■ スプリングコンサート 会 中山晋平記念館 <b>Pick up イベント①</b>
3/16 (水)	■ 土人形絵付けコンテスト作品展示 会 中野陣屋・県庁記念館 期 4月7日(木)まで
3/27 (日)	■ 中野市小中学生 ロードレース大会 会 旧長丘小学校 <b>Pick up イベント④</b>

開催中	■ 和の彩り 土人形の装い展 会 日本土人形資料館 期 10月31日(月)まで
	■ 干支土鈴展 会 日本土人形資料館 期 5月31日(火)まで
	■ トラと清正公さん 会 日本土人形資料館 期 12月28日(水)まで

1月27日現在の情報を掲載しています。今後、中止・延期・内容変更となる場合があります。イベントの中止・延期情報および公共施設の開館などの状況については市公式ホームページをご覧ください。



◀ インターネットでイベント  
 カレンダーをチェックできます。

Pick up イベント 



晋平メロディを楽しもう  
スプリングコンサート

カレンダー①

問申 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

▶長野県で活動している音楽団体による晋平メロディを演奏するコンサートです。



日時 3月13日(日) 午後1時30分～3時30分  
 出演 ・Emilie♪ (エレクトーンアンサンブル)  
 ・レインボーズ中野 (ハーモニカアンサンブル)  
 ・信州サクソフーンアンサンブル (サクソ4重奏)  
 会場 中山晋平記念館  
 定員 30人  
 入館料 300円  
 申込期間 2月22日(火)～3月12日(土)



ステキな出会いのために  
婚活スキルアップセミナー

カレンダー②

問申 子育て課 ☎(22) 2111 (内線356)



日時 2月26日(土) 午後1時～4時  
 定員 男性12人 女性12人  
 講師 桜井史博さん(左)、北澤早恵理さん(中)、繁野将之さん(右)  
 会場 中野地域職業訓練センター  
 対象者 市内在住・在勤の方優先  
 参加料 無料  
 申込期限 2月21日(月)



「小さな拠点」に係る  
豊田地域運営協議会事業  
あなたも手前味噌を  
作ってみませんか？

カレンダー③

問申 地域振興課 ☎(38) 3111

日時 3月6日(日) 午前11時から  
 会場 豊田人権センター  
 対象者 市内在住の方  
 定員 15人  
 参加料 1,800円  
 申込期限 2月25日(金)



元気に走りましょう  
中野市小中学生  
ロードレース大会

カレンダー④

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線364)

期日 3月27日(日)  
 会場 旧長丘小学校  
 対象者 市内小中学校に通う児童生徒  
 参加料 無料  
 申込期限 3月15日(火)



# お知らせ



## リフレッシュ券の 使用期限が迫っています

**問** 新型コロナウイルス感染症生活  
支援対策室（内線216）

市内温泉施設利用者を対象に配布  
しました「リフレッシュ券」の使用期  
限が迫っています。使い忘れにご注  
意ください。  
**使用期限** 2月28日(月)



## 臨時特別給付金を 支給します

**問** 福祉課（内線255）

住民税非課税世帯などに対して、  
臨時特別給付金を支給します。手続  
方法など、詳しくは市公式ホーム  
ページをご覧ください。

**支給額** 1世帯あたり10万円  
**対象世帯**

① 2021年度分の住民税均等割  
が非課税である世帯（確認書を  
送付します）

② 新型コロナウイルス感染症の影響  
を受けて、21年1月以降の家計が  
急変し、住民税が非課税である世  
帯と同様の事情にあ  
ると思われる世帯（申  
請が必要になります）



## 「もみじ荘」と「まだらおの湯」 の利用料金が変わります

**問** 地域振興課 ☎(38)3111

「もみじ荘」と「まだらおの湯」の利用  
料金が4月1日から変更となります。  
**新料金（両施設共通）**

大人 450円  
小人 200円



## 「信州なかの未来券」の 使用期限が延長されます

**問** 信州中野商工会議所  
☎(22)2191

「第3弾信州なかの未来券」の使  
用期限が延長となります。  
**変更後の使用期限** 5月31日(火)

## 子育て世帯への臨時特別 給付金の申請を忘れずに

**問** 子育て課（内線356）

申請期限を過ぎると支給を受ける  
ことができませんので、ご注意くだ  
さい。

### 申請が必要な方

① 児童が高校生のみの世帯  
② 中野市在住の公務員世帯  
※申請書が届かない方で、該当する  
と思われる方はご連  
絡ください。

**申請期限** 2月28日(月)



## 入札参加資格審査申請 を受け付けます

**問** 財政課（内線222）

2022年度から24年度に市が  
発注する①建設工事等競争入札（建  
設工事、測量・建設コンサルタン  
トなど）と、②物品等競争入札（見積  
り）の入札参加資格申請を受け付け  
ます。

**受付期限** 2月28日(月)まで

※3年ごとの定期審査となりますの  
で令和元年・2年・3年度参加資  
格者名簿に登録がある方も、新た  
に申請が必要です。②物品等競争  
入札（見積り）は2月1日以降随  
時受け付けています。

**登録期間** ①4月1日～25年4月30  
日、②4月1日～25年3月31日

※入札参加資格申請要領などは、財  
政課で配布するほ  
か、市公式ホームペー  
ジにて閲覧・ダウン  
ロードできます。



## 新しい人権擁護委員が 委嘱されました

**問** 長野地方事務局 飯山支局  
☎(62)2302

宮澤洋子さん（新保）、阿部恵子  
さん（竹原）、金子由美子さん（北  
永江）が法務大臣から人権擁護委員  
に委嘱されました。

任期は、1月1日から3年間です。



後期高齢者医療の窓口負担割合が見直されます

問 市民課 (内線304)

2022年10月1日から、後期高齢者医療被保険者のうち、一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割になります。被保険者の21年中の課税所得や収入額をもとに、世帯単位で判定され、該当する方には「2割」と記載された被保険者証が施行日前に送付されます。

問合せ先 後期高齢者窓口負担割合コールセンター

☎0120(002)719

受付 月曜日～土曜日

午前9時～午後6時



差別をなくす市民集会

問 人権・男女共同参画課(内線254)

差別のない明るい中野市を築くための講演をテレビ北信ケーブルビジョン(株)で放映します。

テーマ インターネットと人権侵害

講師 吉川誠司さん(WEB110)

放映期間 2月12日(土)～18日(金)



講師の吉川誠司さん



募集



中野市空家等対策計画  
改定に対するご意見

問 都市計画課(内線358)

空き家対策の推進を図るため、「中野市空家等対策計画」の改定にあたり、ご意見を募集します。

公表場所 都市計画課、豊田支所、市公式ホームページ

提出期限 3月7日(月)



後期基本計画(素案)および  
実施計画(案)に対するご意見

問 政策情報課(内線216)

次の2つの計画について、ご意見を募集します。

募集計画

・第2次中野市総合計画 後期基本計画(素案)

・実施計画(2022年度～24年度)(案)

公表場所 政策情報課、豊田支所、市公式ホームページ

提出期限 2月28日(月)



期日前投票所の  
投票立会人

問 選挙管理委員会事務局(内線324)

4月24日(日)執行予定の中野市議会議員一般選挙における期日前投票所の投票立会人を募集します。

対象 中野市の選挙人名簿に登録があり、終日または半日の立ち会いが可能な方

期日 4月18日(月)から23日(土)までのうち可能な日

時間 午前8時30分～午後8時

(市役所以外は午前9時～午後7時)

会場 市役所、豊田支所、北部公民館、西部公民館

報酬 1日9600円

募集人数 最大36人

募集期限 2月28日(月)



上下水道量水器検針員

問 上下水道課(内線281)

対象 市内在住で普通自動車運転免許証を有する方

業務内容 毎月おおむね1日から8日までの間に検針を行う

委託期間 4月1日～2023年3月31日(更新あり)

委託料 月額約6万円～7万円

募集人数 若干名

申込期限 2月21日(月)





### 童謡・唱歌を楽しむ会

問申 中山晋平記念館  
☎(22)7050

期日 2月23日(水)  
時間 午後1時30分～3時  
申込期限 2月22日(火)  
会場 中山晋平記念館  
入館料 300円  
定員 30人



### 北信地域合同企業説明会

問申 きたしなの職業安定協会  
☎0269(62)2162

市内関連の企業を含む北信地域の優良企業100社以上が一堂に集まる説明会が開催されます。

対象 2023年3月に大学・短大・高専・専修学校卒業予定者、大学1・2年生、お子さんのUターンを希望するご家族

期日 3月7日(月)  
受付時間 午前11時30分～午後4時  
(入退室自由)

会場 メルパルク長野  
参加する市内関連企業 飯山精器

(株)、三夢(株)、中野土建  
(株)、アズビル太信(株)

入場料 無料  
事前申込 不要



### 奨学生

問申 学校教育課(内線417)

高等学校、大学、短期大学、高等専門学校および専修学校(通信制・通信教育を除く)に現在在学する方、または2022年4月から進学予定の方に奨学金を無利子で貸与します。申込資格や申込方法など、詳細は募集案内をご覧ください。

募集人数 8人  
申込期限 4月25日(月)  
※募集案内および申込書類は学校教育課で配布しているほか、市公式ホームページからダウンロードできます。



### 事業承継セミナー & 相談会

問申 商工観光課(内線272)

事業承継の課題解決に向けて、学び・相談できるセミナーを開催します。

日時 2月25日(金)午後1時30分から  
対象 市内中小企業者、小規模企業者、個人事業主  
会場 信州中野商工会議所

参加料 無料  
申込期限 2月21日(月)  
定員 30人



## 2021 この名前が付けられました

昨年、中野市に誕生した赤ちゃんは252人でした。

一番多かった読み方

そら・ゆいか

一番多く使われた漢字

太

住民基本台帳より調査

(1月17日現在、2021年1月1日～12月31日出生)



## リサイクルかわらばん

市民の皆さんの不用品・必要品を掲載しています。

無償で譲ります

自動餅つき機/男物セーター・カーディガン/スキー板/餅つき臼

無償で譲ってください

野菜支柱/社交ダンス衣装/エンジン式草刈り機/ブドウ棚の資材

問 中野市消費生活センター ☎(22)2201

## 市有財産を売却します

問申 財政課 ☎(22)2111(内線222)

市の土地および建物を売却します。物件の詳細や申込方法については、市公式ホームページをご覧ください。

申込期限 2月16日(水)

物件番号1	旧中野市立科野小学校	(土地) 30,025.30㎡(グラウンドなど) (建物) 教室棟ほか5棟
物件番号2	旧中野市立豊井小学校校舎	(土地) 7,126㎡ (建物) 普通教室棟ほか4棟
物件番号3	旧中野市立豊井小学校 体育館およびグラウンド	(土地) 7,122.20㎡ (建物) 体育館および体育館便所など



物件番号1



物件番号2



## ご寄付ありがとうございました

和光白子文化の会（埼玉県）  
会長 関口 泰典 様  
SPレコード 2枚  
（カムカムエヴリボディほか）  
英会話テキスト 1冊  
中山晋平記念館の資料充実のため

平野 啓子 様（壁田）  
うさぎの手編みぬいぐるみ 500個  
放課後児童クラブでの活用のため

☎申 庶務課（内線399）

## フードドライブ

フードドライブとは、各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動です。

3月1日(火) 午前9時～11時 会場 市役所玄関

回収品目 賞味期限が1カ月以上残っている未開封の食品（生鮮食品を除く）

☎ 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

## 消費者トラブル事例 135

漫画：Lilynco ナカヤマユリ

### オンラインゲームに関するトラブル



**アドバイス** 子どもがオンラインゲームを利用する際は、保護者が規約をしっかりと把握しておくことが大切です。インターネットは非対面の契約であるため年齢確認が難しく、オンラインゲーム会社に返金を求めても、すぐに対応してくれるか分かりません。オンラインゲームをはじめとするインターネットの利用に関しては、家族でよく話し合ってルール作りをしましょう。

☎ 中野市消費生活センター（平日）☎(22)2201  
消費者ホットライン（土・日・祝日）☎188

行政相談	①期日 2月10日(木) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②期日 3月10日(木) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室	庶務課 (内線211)
女性相談 面接は予約制	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前9時～午後5時 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 ☎(23)4810
生活就労支援相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 (内線276)
身体障がい者相談所 予約制	期日 毎月第1・3水曜日 時間 午後2時～4時 会場 福祉ふれあいセンター	
福祉相談・ボランティア相談、結婚相談 予約制	期日 毎週月～金曜日(結婚相談は土・日も応じます) 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
心配ごと相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午後1時30分～4時30分 会場 福祉ふれあいセンター	
法律相談 予約制	期日 毎月第1・3月曜日(月曜休日の場合は翌火曜日) 時間 午後1時30分～3時30分 会場 福祉ふれあいセンター	
職業相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前9時30分～午後5時 会場 中野市地域職業相談室(南宮庁舎)	中野市地域職業相談室 ☎(23)4710
交通事故巡回相談 予約制	期日 奇数月第3木曜日 時間 午前10時～午後3時 会場 北信合同庁舎	北信地域振興局 ☎(22)3111
権利擁護相談 成年後見制度含む	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 北信建設事務所 中野庁舎3階	北信圏域権利擁護センター ☎(26)2266

編集後記

**ド** ラマ「鎌倉殿の13人」の撮影に、株式会社コシナさんのレンズが使用されていると聞いてびっくり。映像がすごくきれいですよね。今月号のわくわくWork(17頁)では、そのコシナさんに取材をさせていただいています。ぜひご覧ください！（滝澤）

**ツ** ールをいろいろと駆使して広報用写真を撮影していますが、その中でも撮影用のリングライトはとても便利だと感じました。写真が明るくなるのはもちろん、リモート取材ではこちらの顔が明るく映り、見た目の印象が良くなっていると感じています。思い込みかもしれませんが…。(松野)

**ク** ローゼットや収納スペースを整理しようと中身を全て出してみたところ、なぜか大切にしまっていた数年前の健康診断の結果を発見。当時と比較してみると数字だけなら今の方が健康のようで驚いてしまいました。明らかに増加した体重の項目からは目をそらしました。(成田)

# ● 今月の伝言板

「申し込み不要」の記載のないものを除き、受講には事前に申し込みが必要です。

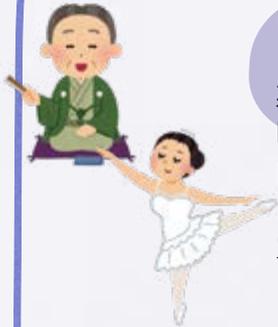
# 文化 なかの

公民館報  
No.203  
(通巻 No.735)

## 中央公民館

### 中野市総合文化祭「第48回芸能祭」

期日 3月6日(日)  
時間 午前10時～午後2時  
内容 中野市文化芸術協会に加盟する  
芸能団体による発表  
定員 なし。どなたでもご覧ください。  
申し込み不要。



### 楽しく学ぶ！認知症予防講座（明治安田生命保険相互会社共催）

期日 3月7日(月)  
時間 午後2時～3時30分  
内容 認知症を理解し対処方法を学びます。  
講師 良田 FP コンサルタント  
定員 市内在住・在勤の方30人  
申し込み 2月8日(火)～



## ふるさととの歴史

### 立ヶ花稲荷神社

く地域の人びとに護り続けられてく



令和元年東日本台風の際により、千曲川流域は未曾有の水害に見まわれ、立ヶ花地区でも千曲川の水が溢水した。この時、堤防の内側にあった立ヶ花稲荷神社の祠が浮き上がって、そのまま押し流されてしまった。

でも嘉永六年（一八五三）、村内の天台修験光照寺の純徳らに加持祈禱をしてもらい、新しく稲荷神社を建てた。ところが、その加持祈禱は不如法（※）であったため、村役人らは罰せられ、神社も取り払われてしまった。

ただし、祠内に納められていた神璽などは、代々にわたって稲荷神社を護ってこられた芋川慶蔵さんらが直前に持ち出して無事であった。さらに、祠も破損被害が少ない状態で近くの畑にそのまま鎮座していた。芋川さんらの機転と神のご加護により、稲荷神社は元の場所に据え置かれることになったのである。

しかし、村人は稲荷神社の勧請を諦めず、さまざまな手を尽くした。そのかいがあつて、六年後の安政六年（一八五九）、神祇官統領神祇伯王（白川家）から「立ヶ花村にこれ有る三ヶ森稲荷鎮守へ再び勧遷奉る」と、稲荷神社の勧請が正式に許可された。

ところで、今回の出来事を契機に稲荷神社のいわれを調べて見たところ、意外なことが明らかとなった。江戸後期になると、農村で稲荷信仰がにぎわうようになり、立ヶ花村

当時の村人の粘り強い取り組みと今まで護り続けてきた地域の人びとの努力によって、立ヶ花稲荷神社は鎮座し続けているのである。

寺島 正友

〔高井〕常任委員

※不如法…仏法に反すること。戒律を守らないこと。

## 豊田公民館

### 音楽で脳がイキイキ!

期日 3月4日(金)  
時間 午後2時～3時30分  
内容 音楽療法を取り入れた脳の体操です。  
楽しく歌って、笑って、長生きしま  
しょう。  
講師 山崎みや子さん  
定員 20人(65歳以上の方)  
申し込み 2月8日(火)～

### 旅に出る前に聞く講座 信州の秘境・県境

期日 3月8日(火)  
時間 午後1時30分～3時  
内容 一般向けの観光地ガイドで  
はない、知られざる信州を  
訪ねる情報講座です。  
講師 高橋秀一さん  
定員 30人

### チャレンジ子ども教室 バスボムを作ろう

期日 3月18日(金)  
時間 午前10時～11時30分  
内容 固形入浴剤「バスボム」を作ります。  
お風呂に入れるとシュワシュワ溶け  
て楽しいよ♪  
講師 石黒千恵子さん  
定員 20人(小学生未満は保護者同伴)  
材料費 500円  
申し込み 2月14日(月)～3月10日(休)



■中央 ☎ (22)2691  
■北部 ☎ (26)0677  
■西部 ☎ (23)1024  
■豊田 ☎ (38)2922



公民館HP

## 北部公民館

### 可愛い多肉植物 こんもり寄せ植え

期日 2月26日(土)  
時間 午前10時～正午  
内容 鉢に色とりどりの多肉植物を寄せ  
植えします。※1人につき1個制作。  
鉢の大きさは3号鉢です。  
講師 笹岡陽子さん  
定員 市内在住または在勤の方20人  
(新規受講者を優先)  
申し込み 2月10日(木)～18日(金)  
材料費 2,500円



### 全3回 笑いヨガ健康講座

期日 3月2日、9日、16日  
(毎週水曜日)  
時間 午後1時30分～3時  
内容 笑いとヨガの呼吸法を組み合わせ  
た「笑いヨガ」を行います。  
講師 清水順子さん  
定員 市内在住または在勤の方20人  
申し込み 2月10日(休)～



## 西部公民館

### 着物着付け教室 ～お出掛け編～

期日 3月2日、9日、16日、  
23日、30日(毎週水曜日)  
時間 午後7時～9時  
内容 この春は、自分で着付けた着物で  
お出掛けしてみませんか。  
講師 畠山和子さん  
定員 6人  
持ち物 お申し込み時にお  
伝えします。



※1月27日現在の情報を掲載しています。  
最新情報についてはお問い合わせください。  
イベントの中止・延期情報および施設の開館状況は市公式ホームページに掲載しています。



# 図書館だより

Nakano City Library Information



## 0~3歳のおはなし会 & えほんの時間

### •おはなし会

図書館職員による読み聞かせ会。  
読む絵本は毎回4冊程度です。

期日 2月24日、3月3日

(各回木曜日)

時間 午前11時から



### •えほんの時間

絵本の選び方や紹介など。  
交流の場としてもご利用ください。

期日 3月4日(金)

時間 午前11時~11時30分

開館時間 (休館:月曜日、毎月最終金曜日)

• 平日 午前9時~午後7時

• 土・日・祝日 午前9時~午後5時

問申 市立図書館 ☎ 0269(26)5841

市立図書館



## ▶臨時閉館に伴い予約貸出を行っています

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市立図書館は当面の間、臨時閉館となります。  
予約貸出については、電話と市立図書館公式ホームページで受け付けますのでご利用ください。  
また、職員が選んだ「お楽しみセット」を用意しています。興味のある方、読みたい本が決まらない方はご利用ください。



## ビデオ上映会 としょかんプチ☆キネマ

新・御宿かわせみ

上映日時 3月2日(水) 午前10時~

会場 市立図書館2階 AV ホール

## 今日の新书推荐



世界一やさしい  
「やりたいこと」の見つけ方

著/八木仁平  
KADOKAWA

「やりたいこと」探しは、数学の問題を解くのと同じで公式がある。「やりたいこと」がない人はいない、「やりたいこと」の正しい見つけ方を知らないだけ。



幕末維新の師弟学  
- 出会いが生んだ近代日本 -

著/加来耕三  
淡交社

維新回天への先駆けとなった師弟・吉田松陰と高杉晋作、フランス人銀行家に西洋文明を教えられた日本資本主義の父・フリーリ=エラルと渋沢栄一など5組の師弟を紹介。

朔が満ちる  
(窪美澄)

砂に埋もれる犬  
(桐野夏生)

舞風のごとく  
(あさのあつこ)

うそをつく子  
(トリイ・ヘイデン)

希望の一滴  
(中村哲)

解きたくなる数学  
(佐藤雅彦ほか)

日本のあかるいニュース  
(池上彰)

# 博物館だより

Nakano Museum Information



休館日 火曜日

開館時間 午前10時～午後4時

観覧料 常設展示室  
一般300円 高校生以下150円  
※未就学児・中野市内小中学生・70歳以上は無料

問 申 市立博物館

☎ 0269 (22) 2005

📠 0269 (38) 1290

\ check /



## 文化 ワークショップ & 体験学習

要予約・小学生以上対象



### 勾玉づくりに挑戦してみませんか

「滑石」という柔らかい石を紙ヤスリや水ヤスリを使って削ります。制作時間は30分から1時間程度。開館中いつでも体験できますので、ご希望の方はお声掛けください。

材料費 400円



### 和紙をつかって墨流しで飾ろう

木枠とコウゾを使ってはがきサイズの和紙をつくってみましょう。伝統的な墨流し技法も体験できます。

日時 2月27日(日) 午後1時30分～3時30分

定員 4人 材料費 100円

## 自然 早春のほしぞらをみよう！

無料



早春の星空のお話を聞いた後、大型望遠鏡を使って恒星や星雲、星団などを観望します。暖かい服装でお越しください。

日時 3月5日(土) 午後7時30分～9時ころ

講師 信州中野天文同好会

定員 50人(要予約)

※天候不順の場合、プラネタリウム室で星空解説を行います。



ミツマタ

## Column

### 和紙と植物

和紙は、コウゾやミツマタなどの植物を原料としています。今回は原料のひとつであるミツマタという植物についてご紹介します。

ミツマタは、コウゾやガンビより丈夫で光沢のある紙ができるため、紙幣の材料としても有名です。落葉樹で、冬につぼみがついて、早春に花が咲きます。香りもあり、まだ花の少ない時期に小さな黄色い花が映えます。名のごとく、枝が三方向に分かれているので見つけやすい花木です。歩いていると目に留まりやすいので、春の訪れを見つけてみましょう。

## ★ プラネタリウム投影情報

	午前11時～	午後1時～	午後3時～
土日祝	・ポケット モンスター ～オーロラからの メッセージ～	・ヤドカリくん ほしをみに	・ポケット モンスター ～オーロラからの メッセージ～
毎週 水曜日	・ポケット モンスター ～オーロラからの メッセージ～	・ナナとハチ ～ちぎゅうにおちてきた ネコのものごと～	・太陽 ～私たちの母なる星～

◎感染症対策のため、土日祝日の一般投影は、個人利用者向けとさせていただきます。各種団体など不特定多数のご利用は、お電話でご予約ください。

★投影時間は各回45分間です。  
(番組30分+季節ごとの星空解説15分)

★各回ごと定員30人 ※当日先着順

観覧料：一般600円 高校生以下300円 未就学児無料  
※中野市内在住の小中学生・70歳以上は無料



## Planetarium

BEIJING 2022

# 祝 北京五輪 出場

中野土建株式会社スキークラブに所属する馬場直人 選手  
(クロスカントリー：中野立志館高校卒) が、

**北京冬季五輪へ出場します。**

**夢の舞台での活躍を、みんなで応援しましょう!**

## がんばれ!

BABA

NAOTO

# 馬場直人

中野市民の皆さんの声援を胸に  
頑張ります。  
応援よろしくお願ひします!



## 広報クイズ



### 問題

健康診断で異常がなかった方も、〇〇ドックで異常が見つかることがあります。  
〇に入る言葉は?

先月号の問題：2021年12月15日に開催された「NPB AWARDS 2021」で  
〇〇DeNAベイスターズの牧 秀悟選手が「新人特別賞」を受賞しました。〇に入る言葉は?

答え：横浜

### 応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名  
をご記入の上、今月の広報で参考になった記事、今後  
知りたい情報などを書いてご応募ください。

〈ハガキの場合〉〒383-8614 (住所記載不要)  
中野市庶務課 秘書広報係 宛

〈Eメールの場合〉 koho@city.nakano.nagano.jp 宛

〈インターネットの場合〉スマホからQRコードで  
簡単に応募できます。

締め切り 2月25日(金) 必着

※当選はプレゼントの発送をもって  
代えさせていただきます。



応募用HP



### アロマ&ハーブ香談Kadan

#### 生活の木「私の30日茶」

- ・温巡ジンジャーブレンド
- ・蒼のメグスリノキブレンド

セット3名様

ホームページ



Instagram



#### 温巡ジンジャーブレンド (7パック入り)



ほっと  
温まりたいときに

#### 蒼のメグスリノキブレンド (7パック入り)



スマートフォンが  
手放せない方や、  
パソコン作業が  
続くときに

プレゼント提供者

### アロマ&ハーブ香談Kadan

〒383-0031 三好町1-6-25

(コインランドリーホワイトピア中野三好町店さまお隣)

営業時間 午後0時30分～5時 (水・木)

☎ セラピーご予約 ☎ 0269 (38) 1625



2021年9月にオープンしましたアロマ&ハーブ香談です。「香りや植物を好きな人が集まって、語ったり、笑ったりする場所」となりますよう名付けました。中野市で身近に、本格的なアロマやハーブを販売しています。お友達とのお出かけなど、どうぞお気軽にショップをのぞいてください。アロマトリートメントやフレクソロジー、アロマ・手作り石けん教室も行っています。



新型コロナウイルスの感染予防(手洗い・手指消毒・マスク着用・換気)を徹底し、この難局を乗り越えましょう!!